

GRA PLANSZOWA ATL
INSTRUKCJE I ODPOWIEDZI



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Projekt *Accommodating a Travelling Life (ATL). A Journey Back Home Supporting Peers* został sfinansowany przez program Komisji Europejskiej Erasmus+. Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, która odzwierciedla jedynie poglądy autorów; Komisja nie ponosi też odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji zawartych w niniejszej publikacji.

Gra planszowa ATL oraz niniejsza instrukcja obsługi zostały opracowane przez organizacje partnerskie projektu ATL (2020-1-ES01-KA202-082707): Fundación INTRAS (Valladolid), Eteria Kinonikis Psychiatrikis Ke Psychikis Hygias Panaghiotis Sakellaropoulos (EKPSE) (Ateny), CARITAS Archidiecezji Warszawskiej (Warszawa), Salute Mentale ed Esclusione Sociale (SMES) (Rzym-Florencja), Helsingin Diakonissalaitoksen Saatio Sr (Helsinki) oraz Restorative Justice for All International Institute (Londyn).

Rok publikacji: 2022



Spis treści

Cele gry	4
Części składowe gry	4
Przygotowanie gry	7
Przebieg gry	8
Karty Wiedzy – Odpowiedzi	9
Karty Wyzwań – Sugestie	15
Karty Scenek – Uwagi do refleksji	22
Karty Twierdzeń – Sugestie	26

Cele gry

Gra planszowa ATL to gra edukacyjna w przedmiocie wsparcia rówieśniczego. Jest to gra oparta na współpracy, a nie rywalizacji, w której gracze wspólnie zbierają elementy układanki w kształcie domu, odpowiadając na pytania i wykonując różne czynności. W grę powinno grać jednocześnie 4-6 osób pod okiem moderatora-profesjonalisty pracującego z osobami bezdomnymi i znającego metodykę wsparcia rówieśniczego lub eksperta z doświadczenia, osoby z własnym doświadczeniem bezdomności, znającego metodologię wsparcia rówieśniczego i zasady gry. Rolą moderatora jest wspieranie uczestników w grze.

Idealnie, graczami gry powinny być osoby z osobistym doświadczeniem bezdomności, które uczestniczyły w programie szkoleniowym ATL i uzyskały kwalifikację Journey Certified Supporters (JCS) i chcą wspierać rówieśników w ich procesie zdrowienia i reintegracji społecznej.

Uczestnicząc w grze potencjalni rówieśnicy wspierający JCS mogą lepiej zrozumieć swoją rolę, rozwijać umiejętności komunikacyjne, stanąć wobec hipotetycznych sytuacji, uczyć się rozwiązywania problemów, rozwijać umiejętności społeczne, wczuwać się w konkretne postaci, wyrażać opinie i pomysły – a wszystko w bezpiecznym, zrelaksowanym otoczeniu.

Szacowany czas trwania gry: 1 godzina - 1 godzina i 30 minut

Części składowe gry

Gra składa się z elementów, które można pobrać w sześciu językach (angielskim, hiszpańskim, włoskim, greckim, polskim i fińskim) ze strony internetowej projektu www.atl-prject.eu.

INSTRUKCJA: Niniejszy tekst jest instrukcją do gry i zawiera sugerowane odpowiedzi/refleksje. Trzeba mieć na uwadze, że te odpowiedzi są w większości jedynie sugestiami. Wiele z proponowanych pytań i sytuacji nie ma jednej poprawnej odpowiedzi lub rozwiązania. Z tego powodu postanowiono wprowadzić do gry postać DECYDENTA, co zostanie wyjaśnione później.

TABLICA: Ponumerowana plansza do wydrukowania w kształcie pustego domu do wykorzystania jako podstawa układanki.

PUZZLE: Plansza do wydrukowania w kształcie umeblowanego domu, którą należy pociąć na kawałki zgodnie z zaznaczeniami. Istnieją dwie wersje układanki, jedna zbudowana z trójkątów, które można wydrukować na papierze i łatwo wyciąć ręcznie nożyczkami lub nożem, oraz druga, której elementy mają kształt klasycznych puzzli. W tym ostatnim przypadku, jeśli ją wydrukować na grubszym papierze, ręczne cięcie może okazać się niepraktyczne, a profesjonalne kosztowne. W zależności od dostępnego

budżetu, materialne elementy gry mogą być wyprodukowane w mniej lub bardziej profesjonalny sposób. Dom składa się z 16 elementów. Należy je ponumerować na odwrocie zgodnie z oznaczeniem na planszy, aby ułatwić ich rozmieszczenie.

KARTY: Cztery kategorie kart do realizacji zadań indywidualnych lub grupowych. Karty są ponumerowane, aby ułatwić wyszukiwanie odpowiedzi w niniejszej instrukcji. Cztery kategorie to:

- **Karty Wiedzy (48 szt.)**

Celem tej karty jest sprawdzenie przyswojenia treści przedstawionych w trakcie kursu szkoleniowego ATL. Kurs ten powinni mieć za sobą gracze. Karty Wiedzy są różnego rodzaju: 1. Uzupełnienie tekstu, 2. Wielokrotny wybór, 3. Prawda /fałsz, 4. Pytania otwarte. Gracz otrzymuje 1 punkt, jeśli odpowiedź jest poprawna. Odpowiedź można sprawdzić w niniejszej instrukcji. W porównaniu z innymi kartami – gdzie możliwe są różne odpowiedzi, jak wspomniano wcześniej – Karty Wiedzy testują przyswojenie konkretnych treści szkoleniowych, więc odpowiedzi podane w instrukcji należy uznać za właściwe. Odpowiedzi wskazują również numer rozdziału Podręcznika Rówieśnika, z którego pochodzi pytanie. W przypadku innych rodzajów kart nie jest to możliwe, ponieważ odwołują się one do głębszego i ogólniejszego zorientowania w treści szkolenia a także do doświadczenia i rozsądku gracza.

Przykład:

Pytanie:

Jakie są warunki udanej współpracy między profesjonalistami a rówieśnikami? Wymień kilka z nich.

Odpowiedź

- *Wzajemne zaufanie*
- *Autentyczne pragnienie wspólnej pracy na rzecz wspólnych celów*
- *Wzajemne wsparcie i uczenie się od siebie nawzajem*
- *Zasadniczo jednakowe rozumienie celów, treści i metod pracy*

(Rozdział 10)

Odpowiedź zostanie uznana za poprawną, nawet jeśli gracz nie wymieni wszystkich warunków, ponieważ karta mówi o „kilku z nich”.

- **Karty Wyzwań (48 szt.)**

Karty te przedstawiają krótko sytuacje/problemy, które należy rozwiązać. Gracz biorący tę kartę, ma odpowiedzieć, co rówieśnik może zrobić w danej sytuacji, aby wesprzeć powierzona mu osobę. Punkt zostanie przyznany, jeśli decydent uzna dane rozwiązanie za sensowne.

Przykład:

Wyzwanie:

Petros ma 23 lata i przebywa na ulicy. Jesteś jego rówieśnikiem wspierającym, ale on cię unika. Za każdym razem, gdy się zjawiasz, on odchodzi. Traci na wadze i odmawia jakiegokolwiek pomocy. Wygląda coraz gorzej. Nie myje się, nie przebiera. Martwisz się o niego. Jest całkowicie odizolowany. Co zrobisz?

Sugestia:

Osoba uznana za zagrożenie dla siebie lub innych, podlega przymusowemu leczeniu. Zastanów się w gronie zespołu, czy tak nie jest w przypadku Petrosa. Jeśli zostanie przyjęty do szpitala, spróbuj go regularnie odwiedzać. Spróbuj zidentyfikować sieć wsparcia wśród znających go bezdomnych i wykorzystać ich jako mediatorów.

- **Karty Scenek (24 szt.)**

Ta karta przedstawia problemową sytuację, w której uczestniczą 2 lub 3 postacie. Gracz biorący tę kartę musi po krótkim przygotowaniu odegrać z jednym lub dwoma innymi graczami (postaci wskazane są w tekście pogrubioną czcionką) 3-5-minutową scenkę proponującą wyjście/rozwiązanie/dalszy ciąg dla tej sytuacji. Gracz biorący kartę wciela się w rolę rówieśnika wspierającego, który zawsze uczestniczy w sytuacji. Wszyscy gracze biorący udział w scenie próbują doprowadzić do ustalonego wyjścia. Za odegranie ról zostaje przyznany punkt. Niniejsza instrukcja podaje pewne uwagi do zapoznania się i refleksji po odegraniu ról.

Przykład:

Scenka

*Wściekły **sąsiad** wchodzi do biura, aby poskarżyć się na stan mieszkania **Chrissy** – **Tobie i Dimitrisowi**, który jest pracownikiem w twoim zespole. Chodzi o gołębie w mieszkaniu. Uzgodniłeś z **Chrissy** i zespołem plan uporządkowania mieszkania, którego nie udało się jednak zrealizować.*

Refleksja

***Rówieśnik** jest w tej sytuacji osobą kluczową. Czasami realizacja uzgodnień wymaga więcej czasu. Trzeba to uświadomić **sąsiadowi** gwarantując, że plan w końcu zadziała. To, że nie zadziałał, jest czymś spowodowane, w dużej mierze stanem psychicznym **Chrissy**. Dobrze będzie uświadomić sąsiadowi, że **Chrissa** ma wiele więcej do zaoferowania społeczności niż gołębie. Rozważ i zmodyfikuj z **Dmitrisem** plan działania. **Sąsiad** powinien wyjść z przeświadczeniem, że problem będzie rozwiązany.*

- **Karty Twierdzeń (36 szt.)**

Karty te przedstawiają krótkie stwierdzenia, co do których gracze muszą zająć stanowisko. Głównym celem tych kart jest pobudzenie do refleksji i dyskusji w kwestiach ważnych dla przyszłego rówieśnika wspierającego, takich jak rola rówieśnika, dbanie o siebie, stygmatyzacja osób bezdomnych itp. Punkty zostaną przyznane przez decydenta na podstawie argumentacji przedstawionej przez gracza.

Przykład:

Twierdzenie:

Bezdomność to kumulacja osobistych złych wyborów.

Sugestia:

Bezdomność jest skrajną formą ubóstwa, a ubóstwo wynika również z nierówności w dystrybucji dochodów. Bardziej szczegółowe kwestie wynikają z polityk skutkujących:

- *Niedostępnością niedrogich mieszkań*
- *Niskimi zarobkami*
- *Niedostatkiem regularnej pracy*
- *Niepewną polityką socjalną lub jej brakiem*
- *Brakiem siatki bezpieczeństwa wychwytyjącej osoby doświadczające ubóstwa i wykluczenia mieszkaniowego*

Ludzie radzą sobie z tymi samymi problemami na różne sposoby.

ŻETON DECYDENTA: Ten żeton przechodzi od jednego uczestnika do drugiego w kręgu z każdą turą. Osoba, która ma go w rękę, sprawdza poprawność odpowiedzi w niniejszej instrukcji (dla kart wiedzy i twierdzeń) oraz decyduje, czy zadanie zostało pomyślnie wykonane (dla innych kart). Odczytuje na głos treść odpowiedzi i sugestii z instrukcji.

RULETKA: Koło do wydruku z kolorowymi segmentami, które naklejone na tekturę i opatrzone obrotową strzałką - również z tektury - umieszczoną w środku pełni rolę instrumentu losującego kartę. Youtube podaje instrukcje wykonania takiej ruletki. Każdy kolorowy segment wskazuje na rodzaj karty do pobrania przez gracza. Segmenty koła mają wielkość proporcjonalną do liczby kart każdego rodzaju.

Alternatywnie jako instrumentu losującego można użyć kości do gry, ale w tym przypadku konieczne będzie przypisanie kategorii kart do każdej liczby. Na przykład: 1 - karty scenek; 2 i 3 - karty twierdzeń; 4 i 5 karty wiedzy; 6 – karty wyzwania.

Przygotowanie gry

Wydrukuj i wytnij planszę, puzzle, koło, karty i żeton decydenta (zaleca się zalaminowanie wszystkich elementów). Miej kość numeryczną, jeśli zdecydujesz się użyć

jej zamiast ruletki. Podziel karty według kategorii, potasuj je i umieść 4 stosy obok planszy.

Umieść 16 elementów układanki w pudełku. Za każdym razem, gdy decydent sprawdzi w instrukcji, że gracz udzielił poprawnej odpowiedzi lub stwierdzi, że zadanie zostało wykonane poprawnie, grupa otrzymuje punkt a wraz z nim jeden element układanki, który należy umieścić w odpowiednim miejscu na pustej planszy. Gra zakończy się, gdy plansza się wypełni.

Przed rozpoczęciem moderator wyjaśnia uczestnikom profil każdego rodzaju karty. Może przy tym zdecydować się na praktyczną demonstrację.

Zaleca się, aby moderator wyjaśnił uczestnikom, że celem gry jest zastanowienie się w grupie na temat metodologii wsparcia rówieśniczego i jej zastosowania wobec osób bezdomnych. Ważne jest, aby uczestnicy rozumieli, że nie ma dobrego lub złego sposobu wykonania niektórych zadań lub w części przypadków jedynej poprawnej odpowiedzi. Należy również wyjaśnić rolę decydenta, aby uświadomić graczom jego uprawnienia.

Przebieg gry

1. Każdy gracz rzuca kostką. Gracz, który wyrzuci najwyżej, zaczyna grę. Kolejność grających zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
2. W ten sam sposób wybierany jest decydent do pierwszej tury. Również w tym przypadku dalsza kolejność zgodnie z ruchem wskazówek zegara
3. Gracz kręci strzałką (rzuca kostkę) i zgodnie z otrzymanym kolorem (liczbą) wybiera kartę.
4. Gracz odczytuje pytanie/zadanie i odpowiada/wykonuje je, w pewnych przypadkach przy wsparciu innych graczy.
5. Aktualny decydent w każdej turze sprawdza w instrukcji, czy odpowiedź jest prawidłowa lub decyduje, czy zadanie zostało wykonane pomyślnie. Ponieważ jest to gra polegająca na współpracy, decydenci mogą mieć tendencję do akceptowania wszystkich odpowiedzi, dobrze jest więc prosić ich o uzasadnienie decyzji i przypomnieć im, że nie ma presji na szybkie zakończenie gry, a jej celem jest wspólna refleksja nad postacią rówieśnika wspierającego.
6. Za każdą poprawną odpowiedź/dobrze wykonane zadanie gracz otrzymuje 1 punkt, czyli 1 element domu-układanki, który zostanie umieszczony w odpowiednim miejscu na planszy.
7. Gra kończy się wraz z ukończeniem układanki.

KARTY WIEDZY - Odpowiedzi

1. Udzielanie rad to dostarczanie gotowych rozwiązań. Istotą wsparcia rówieśniczego jest to, aby osoba wspierana dochodziła do własnych rozwiązań. Rozmowa i słuźenie własnymi doświadczeniami mają służyć jedynie do tego, aby osoba wspierana podjęła bardziej świadomą decyzję. (Rozdział 9)
2. Możemy zaprosić drugą osobę, by usiadła z nami na tym samym poziomie, utrzymywać z nią kontakt wzrokowy; możemy to dawać do zrozumienia przez mimikę, ton głosu, otwartą postawę ciała, miłe gesty i dźwięki, zachowywanie odpowiedniego dystansu. (Rozdział 9)
3. 2. instruowania
3. mówienia rozmówcy, żeby się nie martwił
5. mentalnego kategoryzowania rozmówcy (Rozdział 9)
4. Prawda tylko częściowo. Motto brzmi: „Jestem OK – mam prawo być sobą. Ty jesteś OK – masz prawo być sobą.” Asertywność polega na domaganiu się uznania dla swoich praw i godności przy jednoczesnym poszanowaniu praw i godności drugiego. (Rozdział 9)
5. Pomyśleć o swoich potrzebach i możliwościach ich zaspokojenia.
Starać się zachować dystans do siebie, swoich emocji i sytuacji życiowych.
Spróbować dojrzeć zabawną stronę spraw.
Starać się żartować i być przyjaźnie nastawionym do ludzi. (Rozdział 11)
6. Fałsz. Nie chodzi o równą uwagę, ale o właściwe rozłożenie uwagi. Z jednej strony mamy prawo do naszych upodobań, z drugiej strony nasz organizm i psychika, świat i ludzie wokół mają wobec nas swoje słuszne roszczenia. Wszystko to dobrze jest zobaczyć i zrównoważyć w sposób, który jest najbardziej spełniający dla nas i dla innych. (Rozdział 11)
7. Fałsz. Bycie obecnym oznacza otwartość nie tylko na własne sprawy, ale także na innych ludzi i otaczający nas świat. Nadmierna koncentracja na własnych sprawach może skutkować niedostrzeganiem innych aspektów rzeczywistości, stając się w ten sposób zaprzeczeniem uważności. (Rozdział 11)
8. To tylko część dobrostanu. Druga część to odpowiedzialne uczestnictwo w świecie poprzez znaczące działania, relacje itp., które z konieczności wymagają wysiłku i sprostania różnym wymaganiom. Tylko obie części sprawiają, że czujemy się w pełni żyjący. (Rozdział 11)

9. Według typologii ETHOS opracowanej przez FEANTSA bezdomny to osoba, która:
- śpi na ulicy lub korzysta z awaryjnych noclegów (bez schronienia)
 - mieszka w schronisku dla bezdomnych (bez domu)
 - mieszka w niepewnych warunkach mieszkaniowych (zagrożony eksmisją, przemocą domową, zagrożony wykluczeniem z powodu niepewnych warunków najmu)
 - mieszka w nieodpowiednich warunkach mieszkaniowych (w przepiętym mieszkaniu, bez prądu lub bieżącej wody, na nielegalnych kempingach itp.) (Rozdział 3)

10. Sieć wspierająca ponowne nawiązywanie kontaktów społecznych z rodziną lub przyjaciółmi, a także tworzenie nowych kontaktów w ramach społeczności.

Sieć ułatwiająca dostęp do opieki zdrowotnej, mieszkalnictwa, edukacji, świadczeń, zatrudnienia: taka sieć wymaga wiedzy, jak funkcjonują poszczególne sektory.

Sieć promująca zmianę polityki na różnych poziomach - od świadczenia usług oddolnych po tworzenie polityki. Osoby wspierające mogą, lepiej niż ktokolwiek inny, opisać, co wspomaga dobrze proces zdrowienia w rzeczywistych warunkach. (Rozdział 12)

11. Nawiązanie kontakt z ludźmi, z którymi łączy Cię wspólne postrzeganie tego, co należy zmienić

Zidentyfikowanie osób i organizacji, które mogą wesprzeć pomysł i pomóc w dokonaniu praktycznych posunięć (np. organizacje pozarządowe, radni miejscy, partie polityczne, wolontariusze, prawnicy);

Zidentyfikowanie zasobów, których będziesz potrzebować, aby to się dokonało;

Wykrycie czynników ryzyka i problemów, które mogą osłabiać spójność sieci;

Przyjęcie formy i struktury operacyjnej sieci odpowiadającej dostępnym zasobom; Współpraca z profesjonalistami w celu uzyskania potrzebnej wydajności. (Rozdział 12)

12. Rozpoczęła się dyskusja. Państwa członkowskie niedawno uruchomiły Europejską Platformę ds. Bezdomności, pierwszą w historii próbę zaprojektowania, opracowania i wdrożenia wspólnej polityki w zakresie bezdomności w Unii Europejskiej. (Rozdział 3)

13. 1. zaufania
2. respektując
3. na swój sposób

4. obraża ani nie stygmatyzuje (Rozdział 3)
14. Szacuje się, że prawie 700 000 osób w całej Europie żyje w miejscach niemieszkalnych lub w schroniskach, a ponad 4 miliony uznawanych jest za bezdomne zgodnie z typologią ETHOS. (Rozdział 3)
15. Wskazywać, co skutecznie wspomaga proces zdrowienia w realnym świecie. Rozwijać wsparcie rówieśnicze i możliwości zatrudnienia rówieśników wspierających w danym kraju.
Utrzymywać kontakt się z innymi rówieśnikami i wspierać się nawzajem.
Rozwijać wiedzę i umiejętności członków w zakresie wsparcia rówieśniczego.
Promować wsparcie rówieśnicze i włączanie go do pracy pomocowej.
Działać jako ośrodek wiedzy i pomocy w rozwoju zatrudnienia rówieśników wspierających. (Rozdział 12)
16. Uniwersalna Deklaracja Praw Człowieka (głównie art. 25);
Europejska Karta Socjalna (głównie art. 31);
Lisbon Declaration on the European Platform on Combatting Homelessness.
(Rozdział 3)
17. Trauma jest nagłym, zaskakującym i przemożnym wydarzeniem powodującym cierpienie. (Rozdział 5)
18. Trauma 2 typu to trauma złożona, zapoczątkowana na wczesnym etapie rozwoju człowieka. Trauma typu 2 rozwija się na bazie powtarzających się i długotrwałych traumatyzujących doświadczeń. (Rozdział 5)
19. Objawami mogą być deficyty uwagi, roztargnienie, omdlenia, uzależnienie, napady paniki, zaburzenia odżywiania, ból i odrętwienie fizyczne, niezdolność do zaufania drugiej osobie, halucynacje, depresja i zmęczenie. (Rozdział 5)
20. Traumatyczne doświadczenia są ważnym czynnikiem na drodze wielu osób do bezdomności. Osoba bezdomna jest narażona na różnego rodzaju ataki: fizyczne, werbalne, seksualne. Traumatyzujący może być kontakt z usługami pomocowymi jeśli nacechowany jest opresyjnością i kontrolowaniem. Sam stan bezdomności jest traumatyzujący przez różnego rodzaju deficyty (chłód, niewygodę, brak odpoczynku), przez fakt izolacji, poczucia zagrożenia, wstydu i stygmatyzacji. (Rozdział 5)
21. Fałsz. Profesjonaliści nie oczekują „pełni zdrowia”, ale bazują na tym, że stan i sytuacja rówieśnika jest na tyle stabilna, że może on/ona zafunkcjonować jako osoba wspierająca. (Rozdział 10)

22. Fałsz. Zadania robocze zawsze należy podejmować we wzajemnym porozumieniu, kierując się rozsądkiem oraz biorąc pod uwagę mocne i słabe strony rówieśnika/czki. (Rozdział 10)
23. Wzajemne zaufanie.
Autentyczne pragnienie wspólnej pracy na rzecz wspólnych celów
Wzajemne wsparcie i uczenie się od siebie nawzajem.
Zasadniczo jednakowe rozumienie celów, treści i metod pracy (Rozdział 10)
24. Wdrożenie się w tryb codziennej pracy.
Uregulowanie zakresu własnej prywatności.
Zderzenie z wątpliwościami pracowników profesjonalnych dotyczącymi roli rówieśnika.
Zrozumienie profesjonalnego języka (terminy techniczne, żargon profesjonalny).
Pamięć o przeszłych trudnościach.
Spotkanie z ludźmi, których nie chciał/abyś już więcej w swoim życiu.
Niedostateczne wsparcie ze strony profesjonalisty/przełożonego/organizacji.
(Rozdział 10)
25. "Bycie z" (Rozdział 1)
26. Fałsz. Można uczyć się z wyzwań i niepowodzeń. (Rozdział 1)
27. Fałsz. Zasada równości: Rówieśnicy wspierający nie stoją ponad ani nie sprawują władzy nad osobami wspieranymi. (Rozdział 1)
28. 2. ważna (Rozdział 1)
29. 3) posłuchać go i podzielić się z nim własnym doświadczeniem. (Rozdział 6)
30. Prawda. To, o czym rozmawiają rówieśnicy, nie musi wiązać się z doświadczeniem bezdomności. Mogą swobodnie decydować, czym się chcą ze sobą podzielić. (Rozdział 6)
31. Prawda tylko częściowo. Twoja historia i to, co ci pomogło, może pomóc również innym, ale nie musi być przydatne dla wszystkich. (Rozdział 6)
32. Fałsz. Opowieść rówieśnika powinna być autentyczna i zrównoważona – bez wyolbrzymiania ani pozytywów, ani negatywów. Prawda ma największy ładunek emocjonalny i największą moc uzdrawiania. (Rozdział 6)

33. Osoba, której zachowania, postawy i wartości są wzorem do naśladowania dla drugiej osoby. (Rozdział 2)
34. Relacja rówieśnicza winna być nacechowana obustronną otwartością i zaufaniem. Koniecznym warunkiem zaufania jest uszanowanie sfery prywatności drugiej strony i niedostępianie tej sfery osobom niepowołanym. (Rozdział 2)
35. Kluczową rolę rówieśnika wspierającego jest niedyrektywne towarzyszenie drugiej osobie na drodze zdrowienia poprzez dzielenie się własnymi doświadczeniami i nabytymi umiejętnościami. (Rozdział 2)
36. Respektować indywidualne potrzeby rówieśnika..
Respektować unikalny charakter drogi rówieśnika w procesie zdrowienia.
Starać się o upodmiotowienie rówieśnika, aby odgrywał aktywną rolę w procesie zdrowienia.
Współpracować z interesariuszami procesu zdrowienia i pracować nad kontaktem rówieśnika z dostawcami usług. (Rozdział 2)
37. Sprawiedliwość naprawcza opiera się na wartościach dialogu, współczucia, zrozumienia i pojednania. Teoria sprawiedliwości naprawczej mówi, że wszystkie zaangażowane strony mają równe prawo do sprawiedliwości, godności, szacunku i bycia wysłuchanym. (Rozdział 8)
38. Mediacja to praktyka sprawiedliwości naprawczej, której celem jest nawiązanie dialogu i współpracy między grupami lub osobami będącymi w konflikcie w celu osiągnięcia pojednania. (Rozdział 8)
39. 1. Co się stało?
2. Kogo to dotyczyło?
3. Kto jeszcze ma udział w konflikcie? (tj. szersza społeczność)
4. Jakie były motywacje osób zaangażowanych?
5. Co można zrobić, aby poprawić sytuację? (Rozdział 8)
40. 1. Słuchać.
2. Zdefiniować kluczowe obszary konfliktu
3. Skoncentrować się na rozwiązaniach zamiast na szukaniu winnych.
4. Stworzyć opcje dla porozumienia.
5. Sporządzić fizyczną umowę. (Rozdział 8)
41. 2) Badania pokazują, że częstość występowania powszechnych problemów zdrowia psychicznego jest ponad dwukrotnie wyższa w populacji osób bezdomnych w porównaniu z ogółem populacji. (Rozdział 4)

42. Zespół stresu pourazowego (PTSD) może wystąpić u osób, które doświadczyły lub były świadkami traumatycznego zdarzenia, takiego jak klęska żywiołowa, poważny wypadek, akt terrorystyczny, napaść, wojna/walka itp. (Rozdział 4)
43. Prawda. Proces zdrowienia obejmuje typowo pięć etapów, a uzyskanie określonej świadomości jest jednym z nich.
1. Żałoba – okres wycofania naznaczony poczuciem straty i utraty nadziei.
 2. Świadomość – uświadomienie sobie, że nie wszystko jest stracone i że spełnione życie jest możliwe.
 3. Planowanie – ocena własnych mocnych i słabych stron, podjęcie decyzji o pracy w kierunku zdrowienia.
 4. Odbudowa – praca nad pozytywną tożsamością, wyznaczanie sobie celów i przejmowanie kontroli nad życiem.
 5. Wzrost – na dobrą jakość życia składa się poczucie autokontroli i autonomii, pozytywne postrzeganie siebie, poczucie przynależności, optymistyczne spojrzenie w przyszłość. (Rozdział 4)
44. Zaburzenia depresyjne, często nazywane depresją kliniczną, charakteryzują się uporczywym poczuciem beznadziejności i rozpacz. Takiej osobie trudno jest nadążyć za normalnymi czynnościami życia codziennego (jedzenie, spanie, praca, bycie z przyjaciółmi, hobby). (Rozdział 4)
45. Upodmiotowienie to proces społeczny, który polega na odzyskiwaniu przez człowieka kontroli nad własnym życiem. Jest to proces budujący sprawczość, zdolność do działania człowieka w sprawach ważnych dla niego samego, dla społeczności i społeczeństwa. (Rozdział 7)
46. Relacja pomocowa zwalnia osobę wspieraną od odpowiedzialności, obniża jej poczucie sprawczości i kontroli nad własnym życiem. Relacja upodmiotawiająca wyposaża rówieśników w narzędzia zdrowienia, pomaga przezwyciężyć lęki, a tym samym zyskać pewność, że potrafią stawić czoła zmianom i zmienić sposób radzenia sobie z problemami. (Rozdział 7)
47. Ofiary: Uważają się za zdradzone, uwięzione, bezsilne, zdane na łaskę innych. Odmawiają przyjęcia odpowiedzialności za swoją sytuację. Obarczają odpowiedzialnością prześladowców, szukają wybawców. Nie podejmują decyzji, nie rozwiązują problemów, nie wprowadzają zmian.

Wybawcy: Bronią Ofiary i próbują uchronić ją od wszelkich szkód. Nie rozumieją, że oferując Ofierze krótkoterminowe rozwiązania utrzymują ją w zależności i nie liczą się z jej prawdziwymi potrzebami.

Prześladowcy: Są surowi, silni, ustalają zasady i ograniczenia. Nie oferując żadnego wsparcia obwiniają ofiary i potępiają wybawców. (Rozdział 7, Ulotka)

48. Wykorzystywać osobiste doświadczenie jako narzędzie pracy.
Informować osobę wspieraną o przebiegu własnego procesu zdrowienia.
Informować osobę wspieraną o kwestiach dotyczących Twojego stanu psychicznego i używania przez Ciebie substancji psychoaktywnych.
Pomagać rówieśnikowi w identyfikacji i przechodzeniu kryzysów.
Wspierać rówieśnika w ukierunkowaniu się i identyfikacji celów.
Komunikować się z innymi świadczeniodawcami.
Kreować środowisko wzajemnego szacunku.
Zachęcać rówieśnika do tworzenia własnych planów zdrowienia i kreowania dobrostanu. (Rozdział 7)

KARTY WYZWAŃ – Sugestie

1. Opór ma dwie strony. Jedna to nietolerancja i uprzedzenia. Druga – zasadna potrzeba prywatności, bo sypialnia to przestrzeń, gdzie chciałoby się czuć swobodnie np. podczas przebierania się. Trzeba zmierzyć się z obiema stronami problemu. Spróbuj porozmawiać z mieszkańcami sali o potrzebie tolerancji. Jednocześnie uznaj ich uzasadnione obawy. Następnie możesz zainicjować szczerą rozmowę między stronami i spróbować dojść do porozumienia w kwestiach praktycznych. Oddalenie przybysza od postaci najbardziej protestujących osób, ustawienie fizycznych barier (szafa, zawieszony koc), wydzielenie czasu w łazienkach itp. może złagodzić problem..
2. Perswazji w stosunku do Krzysztofa prawdopodobnie już próbowano. Możesz teraz podjąć próbę mediacji konfrontując Krzysztofa z innymi mieszkańcami jako grupą. Po tej wymianie powinna nastąpić zdecydowana sugestia skierowana do Krzysztofa, aby regularnie się mył i prał ubrania. Możesz teraz pełnić rolę bufora między grupą a Krzysztofem – z jednej strony przypominając Krzysztofowi o jego obowiązkach i pomagając mu organizacyjnie, z drugiej reprezentując go i jego ograniczenia wobec współmieszkańców.
3. Po pierwsze konieczne będzie nawiązanie bliższej relacji z Urszulą. Tylko poczucie bezpieczeństwa i bycia słuchaną może sprawić, że się otworzy i zechce współpracować. Następnie możesz jej pomóc w odbudowie relacji z dziećmi. Najpierw zastanówcie się, jakie kroki podjąć, jakich środków komunikacji użyć, czy pierwsza próba nie powinna wyjść od Ciebie, a nie od niej. Rozważcie

wysłanie pocztówki, e-maila, sms-a, jeśli trzeba wielokrotnie, wyrażając tylko zainteresowanie i nie oczekując reakcji.

4. Potrzebny jest głębszy kontakt z Janem, zbadanie przyczyn odmowy i tego, co go wiąże ze schroniskiem. Czy niektóre z tych więzi można w jakiś sposób utrzymać lub zastąpić? Próbuj mediować między koniecznością obiektywną (stanem zdrowia) a barierami wewnętrznymi u Jana. Są sposoby na złagodzenie bólu rozłąki: obietnica regularnych odwiedzin, wspólne wizyty w domu opieki w celu zapoznania się z miejscem, odłożenie przeniesienia w czasie. Ostatecznej odmowy ze strony Jana nie należy wykluczać, o ile może on nadal funkcjonować w schronisku.
5. Trudna sytuacja. O ile Stanisław nie stwarza zagrożenia dla siebie lub innych, tylko do niego należy decyzja co do leków czy wizyty u lekarza. Postępuj zgodnie z koncepcją „procesu zdrowienia”: skup się na funkcjonującej stronie Stanisława i pomagaj ją rozwijać. W czym jest dobry, w jakich warunkach najlepiej funkcjonuje, co lubi robić? Można pomóc mu znaleźć niszę, w której będzie mógł funkcjonować po swojemu i czuć się użyteczny. Opór może wynikać ze złych doświadczeń z psychiatrią. Pomocne będzie znalezienie przyjaznego psychiatry. Wszystko to zakłada nawiązanie przez Ciebie znaczącej relacji z Janem.
6. Joanna powinna współpracować z ośrodkiem pomocy. Chodzi o jej finanse i perspektywę długoterminowego zakwaterowania. Zbadaj sytuację: dowiedz się, co się wydarzyło, i czy Joanna przyczyniła się do tego. Możesz zwrócić się z problemem do pracownika socjalnego w schronisku, gdyż ten współpracuje z ośrodkiem publicznym. Spróbujcie znaleźć sposób na uzyskanie świadczeń przez Joannę przy jak najmniejszym ryzyku dalszej frustracji. Możesz towarzyszyć Joannie podczas wizyty w ośrodku pomocy.
7. W tym przypadku odpowiedniejszym rówieśnikiem będzie kobieta. Trzeba wejść z Mariettą w bliski kontakt. Przez małe kroki, małe rozmowy, małe przejawy życzliwości nawiązać z Mariettą dialog na temat jakości jej relacji z mężczyznami. Marietta powinna zadać sobie kilka pytań jak np.: Czy kolejna ciąża jest dla mnie dobra? Czy mogę jej uniknąć? W jaki sposób? Może uda się skontaktować w tych kwestiach z jej partnerem.
8. Jeśli masz pozytywne doświadczenia w zarządzaniu długiem, możesz udzielić Piotrowi wskazówek i zachęcić go do negocjacji z komornikiem. Twoim głównym zadaniem byłoby wpłynięcie na sposób myślenia Piotra – chodzi o przejście od taktyki unikania do strategii rozwiązań.

9. Możesz zapytać Katarzynę, co się dzieje, czy chciałaby o tym porozmawiać i co mogłoby jej pomóc. W zależności od stopnia, w jakim ten problem wpływa na jej proces zdrowienia i uzgodniony plan działań w tym zakresie, Katarzyna może skorzystać z pomocy psychologa/psychiatry. W każdym razie powinieneś/aś porozmawiać z przełożonym lub innymi członkami zespołu w celu uzyskania dalszych pomysłów lub pomocy.
10. Możesz zbadać możliwość umieszczenia Christosa w specjalistycznym ośrodku. Możesz próbować zorganizować sesję sprawiedliwości naprawczej z udziałem personelu i mieszkańców schroniska. Możesz – jeśli Christos wróci na ulicę – starać się utrzymać z nim kontakt.
11. Możesz dowiedzieć się, czemu się nie pojawił u lekarza. Można próbować mu uświadomić, co go czeka, jeśli zaprzestanie leczenia. Trzeba go zapytać o przeszkody w kontynuacji leczenia (brak środków, depresja?). Następnie należy przedyskutować z zespołem dalszy plan działań a także to, w jaki sposób będzie weryfikowana realizacja tych działań.
12. Po przedstawieniu siebie i swej organizacji, powinieneś/naś spróbować uzyskać od Marii podstawowe informacje o jej sytuacji. Poproś ją, aby powiedziała, na czym jej obecnie najbardziej zależy. Po uzgodnieniu priorytetów i koniecznych działań, należy ją zachęcać i wspierać. Konieczne może być skierowanie do szpitala lub lekarza oraz do pomocy społecznej w celu uzyskania wsparcia socjalnego i zakwaterowania. Zaplanuj regularne kontakty z Marią i zwróć się do zespołu w celu uzyskania dalszego wsparcia.
13. Osoba uznana za zagrożenie dla siebie lub innych, podlega przymusowemu leczeniu. Zastanów się w gronie zespołu, czy tak nie jest w przypadku Petrosa. Jeśli zostanie przyjęty do szpitala, spróbuj go regularnie odwiedzać. Spróbuj zidentyfikować sieć wsparcia wśród znających go bezdomnych i wykorzystać ich jako mediatorów..
14. Dowiedz się, dlaczego nie chce pójść do lekarza. Uświadom jej ryzyko infekcji. Zorganizuj wizytę w łaźni, gdyż osoba brudna i zawszona ma mniejsze szanse na uzyskanie właściwej pomocy. Weź pod uwagę potrzebę opieki nad psem. Zorganizuj jej wizytę medycznego zespołu mobilnego.
15. Annie potrzebna jest pomoc medyczna. Następnie trzeba znaleźć jej bezpieczne miejsce schronienia. Omów sprawę z zespołem. Można szukać wsparcia u zorganizowanej społeczności transpłciowej.

16. Trzeba zrozumieć, że gołębie mają dla Chrysy duże znaczenie. Skonsultuj się zespołem. Może da się zorganizować coś na kształt sesji sprawiedliwości naprawczej z udziałem sąsiadów. Skontaktuj się z lokalnym stowarzyszeniem gołębiarzy. Czy mogliby zająć się jej gołębiami?.
17. Możesz porozmawiać z Marią i powiedzieć jej, że ma prawo do swoich pieniędzy i dowodu osobistego. Z pomocą pracownika socjalnego Maria może ubiegać się o nowy dowód osobisty. Możesz także porozmawiać z nią o podstawowych cechach dobrych i złych relacji, podkreślając, że w dobrym związku nie ma miejsca na kontrolowanie drugiej osoby.
18. Możesz zachęcić Ariego do skontaktowania się z właścicielem i sporządzenia planu spłaty zadłużenia. Możesz również udać się razem z Arim do pracownika socjalnego, aby mieć pewność, że otrzymuje on wszystkie świadczenia, do jakich ma prawo. Innym ważnym zadaniem jest danie poczucia Ariemu, że nie jest sam, i że zawsze znajdzie się jakieś wyjście z trudnej sytuacji..
19. Trzeba najpierw nawiązać kontakt z Mohammedem. Może potrzebna będzie pomoc społeczności czy organizacji zajmującej się osobami z jego regionu (kwestia języka). Możesz pomóc Mohammedowi odwołać się od decyzji być może zwracając się do organizacji obeznanej z procedurą. Możesz dowiedzieć się, jakie usługi są dla niego dostępne i spróbować je uzyskać – np. go tam zaprowadzić..
20. Za zgodą Eliny można ją ponownie skontaktować z pomocą społeczną. Można jej pomóc w ubieganiu się o świadczenia wyjaśniając procedurę czy pisząc z nią jakiś wniosek. Można wskazać jej bezpieczne miejsca, w których można uzyskać pożywienie, schronienie czy inne wsparcie. Przede wszystkim trzeba jej dać poczucie, że jest wyjście z jej poniżającej sytuacji.
21. Możecie z Piotrem udać się do pracownika socjalnego i ułożyć plan dotyczący uzyskania należnych mu świadczeń. Może kwalifikuje się do usług dla osób starszych. Na pewno można mu zaproponować schronisko. Powinien też wiedzieć, gdzie wydawane są darmowe posiłki.
22. Możesz dowiedzieć się, gdzie mogą oni uzyskać pomoc: gdzie są ośrodki dzienne, pomoc niskoprogowa itd. Możesz towarzyszyć im do tych miejsc. Być może z pomocą zespołu uda się znaleźć dla tych ludzi trwalsze schronienie.
23. Możesz wesprzeć Teresę w skontaktowaniu się z pracownikiem socjalnym zajmującym się dziećmi. Możesz uczestniczyć w spotkaniu. Może uda się umówić spotkanie z dziećmi przy spełnieniu przez Teresę pewnych warunków. Twoja

obecność na tych spotkaniach może przekonać pracownika socjalnego. Teresie możesz zaproponować wspólne szukanie wsparcia w zakresie walki z uzależnieniem.

24. Możesz zaproponować, że będziesz mu towarzyszyć w urzędzie. Możesz również zadzwonić do opieki społecznej i poprosić o wyjaśnienie sytuacji, by wcześniej przedstawić Markowi urzędowy punkt widzenia. Trzeba wysłuchać Marka i zapewnić go, że będziesz go wspierać w znalezieniu wyjścia z sytuacji..
25. Może uda Ci się porozmawiać z nim o przeszłości i w ten sposób otworzyć na powrót do komunikacji z rodziną. Może pomocny w uzyskaniu dokumentu będzie kontakt z konsulem jego kraju. Możesz mu towarzyszyć podczas wizyty w konsulacie..
26. Warto się z Alanem zastanowić, czy da się ulepszyć system transportu towarów z magazynu na półki. Alan mógłby spróbować porozmawiać z przełożonym o zakupie jakiegoś wózka. Można również wspólnie z Alanem przyrzeć się innym stanowiskom w sklepie i rozważyć zmianę stanowiska na obsługę kasy, sprzątnięcie itd.
27. Można pomóc mu skontaktować się z ośrodkiem terapeutycznym. Mark mógłby również spróbować kontaktu z rodziną, w celu znalezienia bezpiecznego schronienia. W końcu mógłby poszukać innej pracy, aby przerwać nielegalny proceder. We wszystkich sytuacjach powinien zwrócić się do osób, którym ufa najbardziej, i mówić prawdę.
28. Możesz zasugerować Elinie, aby otwarcie porozmawiała o swojej sytuacji z przełożonym i/lub współpracownikami. To może jej pomóc poczuć się lepiej. Można również nakłaniać ją, by ignorowała obmowy i skupiła się na pracy. Plotki są częstym problemem w miejscu pracy. Jeśli Elina nadal będzie czuła się źle, można wesprzeć ją w poszukiwaniu innego miejsca pracy.
29. Trzeba mu wyjaśnić, że hotel zapewni mu odpowiednie ubranie. Niech spróbuje przezwyciężyć swoją niechęć do „ludzi w garniturach”. Strój nie stanowi o człowieku. Również on ubrany w garnitur nie stanie się innym człowiekiem. W niektórych miejscach pracy obowiązują zasady dotyczące ubioru i kto chce tam pracować, musi się z tym pogodzić.
30. Możesz zaproponować mu skorzystanie z pomocy terapeutycznej. Powinniście też porozmawiać z pracodawcą, aby ustalić, co jeszcze jest możliwe w tym miejscu pracy dla Alejandro i pod jakimi warunkami. Rozwiązaniem mogłoby być zatrudnienie Alejandro w mniejszym wymiarze albo na innym stanowisku.

31. Wpadanie w złość i kłótnia z szefem nie są rozwiązaniem. Spróbuj dać Arturo do zrozumienia, że powinien zachować spokój i że jednokrotne spóźnienie nie może być powodem do zwolnienia. Spróbuj też porozmawiać z szefem i wyjaśnić mu lepiej trudną sytuację Arturo.
32. Możesz poradzić mu, aby nie wspominał o swych problemach i starał się ukazać pozytywny obraz siebie skupiając się na swoich mocnych stronach i motywacji. Carlos powinien okazać żywe zainteresowanie pracą w restauracji i zaakcentować swoje doświadczenie jako kelnera.
33. Możesz mu zaproponować rozmowę z wybranymi mieszkańcami schroniska, co do których wiesz, że mogą go wesprzeć. Możecie rozważyć kursy integracyjne lub językowe, które dałyby mu szansę na poszerzenie kontaktów. Możesz skontaktować go ze stowarzyszeniem migrantów, gdzie mógłby uczestniczyć w spotkaniach lub podjąć pracę wolontariusza.
34. Możesz ją wesprzeć, udzielając jej informacji o usługach lokalnych i społecznych dostępnych dla niej w tym mieście. Możecie razem przyjrzeć się aktywnościom, w których mogłaby brać udział, aby poznać sąsiadów i poczuć się bardziej u siebie..
35. Jest to sytuacja przemocy w intymnej relacji. Przemoc mogła już trwać od dawna i dopiero teraz objawić się fizycznie, mógł to również być pierwszy przypadek przemocy. Jako rówieśnik/czka rozważ następujące opcje:
1. Krótkofalowo: przeniesienie się Zeynep do alternatywnego zakwaterowania, być może w schronisku dla ofiar przemocy;
 2. Długofalowo: jeśli zidentyfikowany zostanie przemocowy charakter jej relacji, zajęcie się problemami w relacji w ośrodku zdrowia psychicznego lub/i w ramach programów pomagających ofiarom przemocy.
36. Możesz rozważyć skontaktowanie Thomasa z usługami ukierunkowanymi na mniejszości seksualne. Tam Thomas uzyska potrzebną mu akceptację. Skoro Thomasowi nadal zależy na rodzinie, można też rozważyć zorganizowanie „konferencji rodzinnej” z udziałem mediatorów jako próby pojednania stron.
37. Integracja z nową społecznością może być wyzwaniem, jednak niedopuszczalne jest, aby ludzie zachowywali się wobec siebie w sposób pozbawiony szacunku. Możesz zaproponować Paige zorganizowanie „konferencji grupowej” z udziałem jej sąsiada, przedstawiciela pomocy społecznej i kilku członków najbliższej społeczności jako próby pojednania i wypracowania zasad współżycia.

38. Próba ponownego nawiązania kontaktu z członkami rodziny lub przyjaciółmi może być oznaką powrotu do zdrowia. Jest to również krok poważny, zwłaszcza jeśli straciło się kontakt na dłużej. Możesz porozmawiać z Noem o jego obawach. Noe poczuje się też pewniej, jeśli wcześniej omówicie kolejne niezbędne kroki, np. zidentyfikujecie konkretną osobę do kontaktu i zastanowicie się, co jej powiedzieć.
39. Aby pomóc Charlotte utrzymać stabilność i zadbać o własne potrzeby, możesz zastanowić się z nią nad wytyczeniem granic w ramach jej związku, a także zidentyfikować toksyczne cechy tego związku.
40. Możesz pomóc Mayi i Liamowi w zidentyfikowaniu miejsc, gdzie mogliby otrzymać bezpłatne środki antykoncepcyjne. Możesz także podjąć z nimi dialog na temat bezpieczeństwa w kontaktach seksualnych. W każdym przypadku bardzo ważne jest, aby zadbać o poufność i prywatność tego dialogu.
41. Możesz towarzyszyć jej na policji oraz podczas rozmów z infolinią, aby zastrzec dokumenty. Następnie trzeba się postarać o wyrobienie nowych, w szczególności ID. Możesz towarzyszyć jej na kolejnych etapach (wykonanie zdjęcia, złożenie wniosku) lub też udzielić szczegółowych informacji o tym, co, jak i gdzie należy zrobić. Są miejsca oferujące wykonanie zdjęć do ID za darmo.
42. Możesz wskazać mu dostępne miejsca noclegowe (noclegownia, schronisko) a także zaproponować zapoczątkowanie procesu zdrowienia przez wizytę u terapeuty uzależnień i wysłuchanie jego opinii i propozycji.
43. Za tą dobrą wiadomością muszą pójść działania zmierzające do uregulowania i ustabilizowania obecności Johna w mieszkaniu. W trudniejszych sprawach możesz pomóc mu skontaktować się z prawnikiem. Możesz mu też z bliska lub z dystansu towarzyszyć mu w załatwianiu spraw administracyjnych. Należy jednak przede wszystkim zadbać o wsparcie dla Johna, kiedy już znajdzie się w mieszkaniu. Ty jesteś jego głównym wsparciem oraz pośrednikiem/czką do wsparcia profesjonalnego, np. ze strony organizacji oferującej usługi typu Housing First.
44. Przede wszystkim Ty jesteś dla niej wsparciem i przez regularne wizyty, rozmowy telefoniczne możesz ulżyć jej poczuciu samotności. Poza tym możesz odegrać rolę łącznika między Sheilą a organizacjami, osobami, instytucjami, które mogą pomóc w jej integracji, zagospodarowaniu wolnego czasu itd.
45. Możesz spróbować znaleźć mediatora kulturowego, ale też sam/a będziesz musiał/a po trochu odgrywać tę rolę. Mustafa i Paul na pewno będą musieli

pójść na pewne kompromisy a nade wszystko zastosować w praktyce zasadę leżącą u podłoża wszystkich uniwersalnych światopoglądów/religii – szacunku do drugiego człowieka.

46. Z twoim wsparciem może zwrócić się o pomoc do kilku podmiotów: pomocy społecznej, domu matki i dziecka, pogotowia opiekuńczego, parafii itp. Ważne, aby poczuła, że nie jest sama i że da się znaleźć wyjście z tej sytuacji.
47. Możesz zachęcić Józefa do pójścia do schroniska. Tam, w gronie zespołu, można stworzyć plan umożliwiający mu jak najlepsze radzenie sobie z chorobą psychiczną i zapewniający mu odpowiednie wsparcie na drodze zdrowienia.
48. Możesz zachęcić ją, aby zwróciła się do pomocy społecznej w celu zapewnienia jej długoterminowego schronienia. Tymczasem trzeba ją też zachęcić i być może zaprowadzić do miejsc oferujących doraźną pomoc, takich jak publiczna łaźnia, jadłodajnia, ośrodek dziennego pobytu dla osób bezdomnych.

KARTY SCENKI – Uwagi do refleksji

1. Osoba wspierająca może postarać się zrozumieć zarówno złość Wojtka, jak i opór Emilii. Sytuacja Emilii nie jest łatwa, ale nie powinna ona wyładowywać frustracji na otaczających ją ludziach. Z kolei Wojtek powinien wykazać się większym zrozumieniem. Po pokazaniu Emilii schroniska rówieśnik/czka może spróbować rozpoznać, co sprawiłoby, żeby Emilia poczuła się lepiej. Może też zainicjować powtórny rozmowę z recepcjonistą, aby naprawić relację.
2. Rówieśnik/czka wspierający/a często wie z doświadczenia, jak kończy się przeprowadzka do takich „przyjaciół”. Może uzmysłwić Janowi nieuchronne cofnięcie się na drodze zdrowienia i czekający go trud wychodzenia na powrót z „ciemnej doliny”. Może również wskazać na dodatkowe ryzyko związane z cukrzycą, a także na wątpliwą motywację starych towarzyszy, którzy najpewniej chcą skorzystać z pieniędzy Jana. Można Jana zapytać, jakie jego problemy kiedykolwiek rozwiązało picie??
3. Silvia zaprzecza zarzutom; Dora ma już dość. Rówieśnik/czka może próbować rozmawiać z Silvą o prawach innych osób, a z Dorą o stanie psychicznym Silvii. Może przedyskutować sprawę z innymi mieszkańcami sali. Ktoś może mieć pomysł na złagodzenie problemu. W przypadku braku postępów ze sprawą należy się zwrócić do pracowników schroniska w celu uzyskania fachowej pomocy psychiatrycznej i/lub wydzielonej kwatery dla Silvii.

4. Marina musi zrozumieć, że zasady, zwłaszcza chroniące mieszkańców przed przemocą, muszą być przestrzegane. Musi też zrozumieć, że nie jest już odpowiedzialna za syna i że najwyższy czas skonfrontować go z konsekwencjami własnych czynów. Z drugiej strony rówieśnik/czka może spróbować zbadać, co spowodowało agresywne zachowanie Tomasza. Może nie tylko jemu należy przypominąć, że przemoc nie jest tolerowana.
5. Rówieśnik/czka może spróbować skontaktować się z pracownikami schroniska i prosić o przesłanie zaświadczenia do urzędnika pocztą elektroniczną, jednocześnie starając się przekonać urzędnika do zaakceptowania takiego dokumentu. Być może lepiej będzie, jeśli Katerina podejmie ten wysiłek. Może być konieczna rozmowa z przełożonym urzędnika.
6. Rówieśnik/czka może wyjaśnić Christosowi, że nic nie stanie się wbrew jego woli, ale że w noclegowni będzie o wiele bezpieczniejszy. Może również przedyskutować ze streetworkerem specyficzne potrzeby Christosa – zna go i może być pośrednikiem. Bez względu na decyzję Christosa rówieśnik/czka może dać mu pewne poczucie bezpieczeństwa i bliskości drugiego człowieka.
7. Rówieśnik/czka może rozmawiać z pielęgniarką wyrażając zrozumienie dla jej obaw ale wskazując na fakt, że Sara wymaga pomocy i w jej stanie trudno się będzie o nią ubiegać gdziekolwiek indziej. Można ewentualnie zwrócić się do służb miejskich o przewiezienie Sary do łaźni publicznej, jeśli taka usługa jest dostępna.
8. Rówieśnik jest w tej sytuacji osobą kluczową. Czasami realizacja uzgodnień wymaga więcej czasu. Trzeba to uświadomić sąsiadowi gwarantując, że plan w końcu zadziała. To, że nie zadziałał, jest czymś spowodowane, w dużej mierze stanem psychicznym Chrissy. Dobrze będzie uświadomić sąsiadowi, że Chrissa ma wiele więcej do zaoferowania społeczności niż gołębie. Rozważ i zmodyfikuj z Dmitrisem plan działania. Sąsiad powinien wyjść z przeświadczeniem, że poważnie zajmiecie się problemem.
9. Rolą rówieśnika/czki jest zbudowanie w Annie zaufania i uświadomienie jej, że może uzyskać pomoc. Możesz umówić się z Anną na spotkanie z pracownikiem socjalnym i towarzyszyć jej podczas tego spotkania. Anna dowie się, jaka pomoc jest dla niej dostępna. Można spróbować skierować Annę do placówki zajmującej się zdrowiem psychicznym i uzależnieniami.
10. Rówieśnik/czka może opowiedzieć własną historię, aby pokazać Mattowi, że zawsze jest wyjście z sytuacji. Mogą razem opracować plan spłaty długów.

Rówieśnik/czka może również pomóc Mattowi skontaktować się z wierzycielami i zapewnić ich, że długi zostaną spłacone.

11. Rówieśnik/czka może uczestniczyć w dialogu między Timem a pracownikiem socjalnym, aby mieć pewność, że Tim rozumie i przyjmuje plan terapeutyczny i mieszkaniowy po odbyciu kary. Porozmawiaj o wszystkim z Timem, aby mieć szerszy obraz jego sytuacji i być w stanie wesprzeć go podczas spotkania z pracownikiem socjalnym..
12. Rówieśnik może pomóc Amandzie złożyć wnioski na komputerze w centrum dziennym. Zastanówcie się wspólnie, o co ubiegać się w przyszłości i jak to zorganizować.
13. Rówieśnik może mu powiedzieć, by trzymał się prosto i ubrał się odpowiednio. Możecie wspólnie obejrzeć garderobę Pedra i wybrać coś właściwego. Można również pożyczyć ubranie od znajomego, zwrócić się do odpowiedniej organizacji pomocowej lub kupić coś w sklepie z używaną odzieżą. Towarzysz mu w tym.
14. Przede wszystkim Ben będzie w stanie ocenić predyspozycje Liny, pomóc jej przygotować właściwe CV, zasugerować inne strony internetowe, na których można znaleźć oferty pracy. Ty jako rówieśnik/czka możesz też rozpuścić wiadomość wśród znajomych, towarzyszyć Linie podczas ewentualnych spotkań.
15. Można zachęcić Davida do rozmowy o tych problemach z szefem – z szacunkiem lecz bez strachu. Możesz Davidowi zaproponować wspólne przećwiczenie takiej rozmowy..
16. Można zaproponować Estebanowi skorzystanie przed rozmową kwalifikacyjną z ćwiczenia relaksacyjnego. Dodatkowo można zachęcić go do przećwiczenia rozmowy kwalifikacyjnej, w której powinien podkreślać, że bycie kelnerem jest dla niego świetną okazją do rozwoju.
17. Sytuacja polega na wynegocjowaniu u Grace możliwości widywania się z dzieckiem. Ty jako rówieśnik/czka możesz pełnić rolę mediatora wspierającego Paige w jak najlepszym uargumentowaniu jej stanowiska i potrzeby widywania się z dzieckiem.
18. Sytuacja stwarza szansę nieformalnej sesji mediacji naprawczej, w której każda ze stron przedstawi swój punkt widzenia, a także własne potrzeby w odniesieniu do pozostałych stron – tak by wszystkim umożliwić współistnienie. Możesz zachęcić Juana i sąsiada do podjęcia tego procesu i odegrać w nim rolę mediatora.

19. W rozmowie z kierownikiem możesz wskazać na potrzebę rozwiązania problemów zdrowia Ethana przy wsparciu specjalistycznych usług. Można również zająć się kwestią uregulowania obecności w schronisku osób problematycznych. Na koniec można zorganizować krąg naprawczy w celu zapoczątkowania dialogu między mieszkańcami schroniska i Ethanem, dając wszystkim szansę na wyrażenie opinii i uczuć, z zamiarem doprowadzenia do jakiejś formy współistnienia
20. Ważne jest zrozumieć punkt widzenia Marii, pozwolić jej wytłumaczyć, dlaczego nie czuje się bezpieczna w schronisku. Możesz również wraz z Lucasem zbadać możliwość skonsultowania się ze specjalistami.
21. Rówieśnik/czka jako osoba bliższa Johnowi być może zna powody, dla których John nie chce wracać do schroniska. Jeśli nie, może porozmawiać z Johnem, aby je zrozumieć. Możliwą alternatywą może być zbadanie możliwości uzyskania dostępu do programu Housing First lub pośredniczenie w interakcji Johna z wynajmującymi w sposób uwiarygadniający go w ich oczach.
22. Podczas tego spotkania możesz zachęcić zarówno Roberta, jak i Mathiasa do wyrażenia swoich opinii. Naprawa sytuacji może zająć trochę czasu, więc możesz zasugerować okresowe spotkania Roberta z personelem, aby Robert był bardziej świadomy oczekiwań organizacji, a personel bardziej wyrozumiały dla trudności, na jakie napotyka Robert w ich spełnieniu.
23. John i Paula mogą mieć powody do niepokoju – nawyki Cirila, podejrzani znajomi itd. Zachęć Cirila do szczerego przedstawienia swojej sytuacji. Możesz opowiedzieć, ile włożył już wysiłku w to, aby zmienić swoje życie. Obawy Pauli i Johna są zrozumiałe, ale ludzie z trudną przeszłością nie muszą nadal postępować niewłaściwie. Należy zapewnić sąsiadów, że w procesie zdrowienia będą towarzyszyć Cirilowi pracownicy organizacji i że będzie można się z nimi kontaktować. Sąsiedzi powinni też wiedzieć, że wsparcie społeczności ma istotne znaczenie dla procesu zdrowienia Cirila..
24. Wychodząc od własnego doświadczenia możesz jako rówieśniczka opowiedzieć Fionie o funkcjonowaniu domu i zachęcić ją do wspólnych odwiedzin. Możesz zwrócić jej uwagę na zagrożenia czyhające na nią i dziecko na ulicy. Możesz również spróbować porozmawiać z nią o dalszych planach na życie, o przyszłości z dzieckiem, koncentrując się na jej pozytywnych dążeniach i możliwościach uzyskania wsparcia.

KARTY TWIERDZEŃ - Sugestie

1. Bezdomność dotyka co najmniej 700 000 osób w UE. Na tę ekstremalną formę ubóstwa nakładają się często problemy ze zdrowiem psychicznym, uzależnienie, strauumatyzowanie. Czy to kwestia osobistej, czy społecznej odpowiedzialności? Wiele osób uważa, że to osobista odpowiedzialność jednostki. Skoro jednak podstawowe teksty UE i ONZ oraz większość krajowych konstytucji chroni mieszkalnictwo, i skoro tym osobom odmawia się jednego z najbardziej podstawowych praw ludzkich, często w sytuacji, gdy ich zdrowie i życie są zagrożone, nie jest to wyłącznie kwestia ich osobistej lecz także społecznej odpowiedzialności.
2. Tak, ponieważ rówieśnicy wspierający mają do odegrania ważną rolę w budowaniu mostów między osobą bezdomną a społecznością. Muszą nawiązać żywą relację z osobą wspieraną, być dla niej wzorem, budzić nadzieję i motywację. Podstawowe predyspozycje rówieśnika wspierającego to: pokrewne doświadczenie, bycie w procesie zdrowienia, chęć dzielenia się swoim doświadczeniem w celu budzenia nadziei u innych.
3. Relacja rówieśnicza jest bardziej bezpośrednia niż relacja między pracownikiem profesjonalnym a jego klientem. Jest to relacja 1 na 1, relacja mniej formalna. Jednak choć nic nie stoi na przeszkodzie, by stawała się ona coraz przyjaźniejsza, ostatecznie to od stron zależy stopień zażyłości. Nie ma powodu, aby przekraczane były jakiegokolwiek granice wbrew woli którejkolwiek ze stron. Strony mogą wybierać z całej gamy możliwości – od relacji z wyraźnie określonymi rolami, po relacje przyjacielskie. Relacja będzie niewątpliwie z biegiem czasu ewoluować
4. Tak. Może to jednak różnie wyglądać w zależności od statusu osoby wspierającej w organizacji (funkcja opłacana czy wolontariat). Ważny jest zakres rzeczywistej współpracy w zespole i umiejętność odpowiedniego wyważenia przez rówieśnika dwóch ról: członka grupy profesjonalistów i osoby, która reprezentuje punkt widzenia klienta. Należy ustalić jasne zasady co do dostępności informacji i zakresu wpływu na procesy decyzyjne, jednak podstawowe zasady są jasne: wzajemny szacunek, przestrzeganie wspólnych ustaleń i wspólna praca na rzecz osoby wspieranej.
5. Tak. Poczucie własnej wartości gwałtownie spada, życie naznaczone jest wstydem, samotnością, pustką, bezradnością, beznadziejnością. Rośnie poczucie zagrożenia, poziom stresu i zmęczenia. Sam fakt bezdomności staje się piętnem. Bezdomność nie jest zwykłym traumatycznym przeżyciem; jest to najgorsza postać ubóstwa i opuszczenia.

6. Odsetek osób z problemami zdrowia psychicznego jest wśród bezdomnych znaczny. Oni również potrzebują pomocy. Także w tych przypadkach wsparcie jest skuteczne. Wsparcie rówieśnicze oznacza osobistą relację - oznacza interakcję, działanie i wzajemną pomoc. To jest pożyteczne dla każdego, również dla człowieka z problemem psychicznym.
7. Bezdomność jest skrajną formą ubóstwa, a ubóstwo wynika z nierówności w dystrybucji dochodów. Bardziej szczegółowe kwestie wynikają z polityki skutkujących:
 - o Niedostępnością niedrogich mieszkań
 - o Niskimi zarobkami
 - o Niedostatkiem regularnej pracy
 - o Niepewną polityką socjalną lub jej brakiem
 - o Brakiem siatki bezpieczeństwa wychwytyjącej osoby doświadczające ubóstwa i wykluczenia mieszkaniowegoLudzie radzą sobie z tymi samymi problemami na różne – mniej lub bardziej konstruktywne – sposoby.
8. Analfabetyzm ogranicza dostępne obszary pracy, jednak można poradzić sobie z tym wyzwaniem, podobnie jak z innymi. Kluczowymi czynnikami są: znalezienie się w sprzyjającym środowisku, gotowość do zrobienia wszystkiego, co możliwe, aby iść naprzód i bycie konsekwentnym w tym, co uważa się za ważne.
9. Nie da się porównać stopnia dyskryminacji danej grupy. Wystarczająca liczba tekstów prawnych i politycznych podkreśla prawa bezdomnych i domaga się ich poszanowania; oznacza to, że dyskryminacja istnieje. Każda osoba bezdomna nosi w sobie osobistą historię dyskryminacji, wobec której musiała stanąć, by rozpocząć lub kontynuować swój osobisty proces zdrowienia.
10. Tworzenie sieci rówieśniczej nie jest łatwe. Jednak sieciowanie wynika z konieczności znalezienia odpowiedzi na pytania pojawiające się w obliczu problemów. Osoby bezdomne często cierpią z powodu braku sieci wsparcia. Sieć wsparcia rówieśniczego może pomóc w stawianiu czoła trudnościom, wykorzystaniu zdobytego doświadczenia i wskazaniu ścieżek zdrowienia.
11. Brak legalnych szlaków migracyjnych zmusza ludzi uciekających od skrajnego ubóstwa czy nierówności do poszukiwania za wszelką cenę lepszego życia za granicą. To bolesna, niebezpieczna, kosztowna i długotrwała podróż. Czasem kłamstwo może być niezbędne do tego, aby przetrwać w bardzo trudnych sytuacjach.
12. Sieć to grupa osób, organizacji lub agencji mających wspólny cel, działających zarówno w sposób formalny, jak i nieformalny. Jako sieć może np. działać rodzina

i przyjaciele. Nieformalne środowisko wspierające może być również silne i skuteczne. Sieci formalne są zazwyczaj podmiotami prawa, nieformalne nie, ale oba typy sieci muszą przestrzegać swych wewnętrznych zasad. Ukierunkowana wola jest zawsze kluczem do skuteczności.

13. W staraniu się o należne świadczenia nie ma nic wstydliwego. Wiele osób w pewnym momencie życia potrzebuje wsparcia finansowego. Taki jest cel zasiłków.
14. Opłacanie czynszu w pierwszej kolejności to najlepszy środek zapobiegawczy przeciw bezdomności. Znalezienie nowego miejsca zamieszkania jest również łatwiejsze, jeśli długi nie wynikają z zaległych opłat za czynsz.
15. Każdy ma prawo do własnego miejsca zamieszkania. Posiadanie "domu" jest prawem człowieka, ponieważ ma fundamentalne znaczenie dla wielu najistotniejszych aspektów życia, w tym zdrowia fizycznego i psychicznego, dostępu do edukacji, sytuacji ekonomicznej itp. Z tego powodu zapewnienie każdemu bezpiecznego, stabilnego, przystępnego miejsca zamieszkania jest niezbędne do realizacji wielu innych praw.
16. Prawo do bycia uznawanym za podmiot prawa jest zapisane w wielu traktatach dotyczących praw człowieka. Osoba bezdomna potrzebuje dokumentu tożsamości do załatwiania codziennych spraw.
17. Długi mogą też wynikać z braku kontroli nad własnym życiem – w sensie obiektywnym lub też subiektywnym. W pierwszym przypadku mamy do czynienia z takimi sytuacjami jak: bezrobocie, choroba czy zdarzenia losowe. W drugim – z brakiem wewnętrznych zasobów do racjonalnego zarządzania własnym życiem, co może wynikać z deficytów emocjonalnych, edukacyjnych, umysłowych. Proste obciążenie dłużnika moralną odpowiedzialnością nie zawsze jest sprawiedliwe.
18. Najwłaściwiej jest samemu dbać o własne sprawy. Nie jest też dobrze robić coś za kogoś innego. Jednak pewne deficyty spotykane u osób bezdomnych – intelektualne, emocjonalne i in. - w połączeniu ze skomplikowanymi procedurami uzyskania świadczeń mogą w praktyce zamknąć takiej osobie dostęp do pomocy. W takich wypadkach dobrze jest tej osobie udzielić niezbędnego wsparcia, starając się nie naruszać granic jej samodzielności.
19. Utrzymanie pracy nie zawsze jest łatwe. Zależy też od zespołu, z którym się pracuje, warunków pracy, aktualnej sytuacji osobistej itp. Typowe problemy w miejscu pracy to: konflikty interpersonalne, problemy z komunikacją,

zastraszanie, dyskryminacja, brak satysfakcji, problemy z wydajnością. Nie wszystko zależy od chęci pracownika..

20. Wykształcenie nie jest jedynym czynnikiem wpływającym na sytuację człowieka na rynku pracy. Jeszcze większe znaczenie ma motywacja i zapał do pracy. O ile wykształcenie da się często w jakimś stopniu uzupełnić, o tyle rzeczą bezcenną dla pracodawcy jest pozytywna postawa pracownika, który chce się uczyć nowych rzeczy i jak najlepiej wykonywać swą pracę.
21. W życiu zdarzają się trudne, obezwładniające sytuacje. Jednak cierpliwość i wytrwałość pozwala pokonać większość przeszkód. Dobrze jest skupić się na poszukiwaniu pracy jako czymś, co może pomóc nadać życiu większy sens.
22. Niemożność znalezienia pracy jest tylko jednym z wielu powiązanych czynników prowadzących do bezdomności. W grę wchodzi także: brak niedrogich mieszkań, brak przystępnej opieki zdrowotnej, w tym w zakresie zdrowia psychicznego i leczenia uzależnień, nierówności społeczne, przemoc domowa, konflikty rodzinne itp..
23. To prawda, ale nie są to czynniki konieczne czy wykluczające.
24. Ludzie kojarzą bezdomność z nędzą, uzależnieniem, nieprzewidywalnością. Dlatego pracodawcy często decydują się na wybór innych kandydatów. Jednak są i tacy, którzy gotowi są zatrudniać osoby bezdomne. Ważne jest okazać przed pracodawcą pozytywne nastawienie i zmotywowanie.
25. Nie jest rolą rówieśnika wspierającego wskazywanie osobie wspieranej drogi czy narzucanie pewnych działań. To ona powinna zdecydować, co jest dla niej właściwe, a rolą rówieśnika jest wspierać wszelkie pozytywne dążenia. Na pewno jednak warto rozważyć działania na rzecz relacji rodzinnych.
26. Ważne jest, aby rówieśnik wspierający był na zaawansowanym etapie procesu zdrowienia i żeby proces ten trwał u niego już dłuższy czas. Będąc narażony na różne sytuacje powinien być na tyle stabilny, aby sobie z nimi radzić. Jednak „pełne wyzdrowienie” nie jest konieczne, zwłaszcza że proces zdrowienia nie ma zdefiniowanych granic czasowych a deficyty mieszczą się w granicach funkcjonalności człowieka. Rówieśnik wspierający może jednocześnie postępować na drodze własnego zdrowienia i pomagać innym.
27. Pojednanie jest ważnym elementem sprawiedliwości naprawczej, a interwencje mają na celu osiągnięcie pojednania, jednak interwencja nie zawsze może

zakończyć się w ten sposób. Interwencja jest już w jakiejś mierze skuteczna, jeśli strony miały możliwość wyrażenia swojego zdania i uczuć lub jeśli rozproszone zostały jakieś obawy.

28. Choć wiele osób bezdomnych ma zaburzone relacje rodzinne, bywa również inaczej. Z drugiej strony, naprawa zerwanych relacji rodzinnych jest zazwyczaj złożonym procesem wymagającym zmierzenia się z głęboko zakorzenionymi problemami. Dlatego niechęć do podjęcia kontaktu jest nie tyle świadomym wyborem osoby bezdomnej co przejawem bezradności. Niechęć ta zazwyczaj jest zresztą obustronna.
29. Przemocowe relacje kobiet w kontekście bezdomności są powszechne. Kobiety często czują się bezpieczniej pod opieką mężczyzny. Jeśli relacja taka przybiera charakter przemocowy, ich ocena sytuacji i możliwości szukania pomocy są rzeczywiście ograniczone.
30. Zerwane lub negatywne relacje, zwłaszcza rodzinne mogą prowadzić do traumy lub wycofania, co w niektórych przypadkach prowadzi do bezdomności. Jednak bezdomność jest bardzo złożonym zjawiskiem i ma na nie wpływ wiele innych czynników.
31. Wiele rozwiązań i metod wspierania osób bezdomnych ma charakter doraźny, ratunkowy. To nie wystarcza, aby wyrwać się z kręgu ubóstwa i bezdomności. Zachodzi potrzeba modyfikacji poważniejszych czynników systemowych, takich jak dostępność mieszkań dostępność adekwatnego wsparcia dla osób które go potrzebują.
32. Chociaż narzędziem pracy rówieśnika jest jego własne doświadczenie, nie musi on bynajmniej ujawniać profesjonalistom szczegółów ze swojego życia.
33. Podjęcie funkcji rówieśnika w sformalizowanym i profesjonalizowanym kontekście wymaga przeszkolenia w celu uzyskania podstawowej wiedzy na temat metodologii wzajemnego wsparcia oraz w celu rozwinięcia interpersonalnych umiejętności potrzebnych w kontakcie z osobą wspieraną i współpracującym zespołem profesjonalnym.
34. W relacji rówieśniczej najważniejszy jest jej aspekt upodmiotawiający. Osoba wspierająca nie powinna zastępować osoby wspieranej w rozwiązywaniu problemów, lecz skupić się na wzmacnianiu jej kompetencji i umiejętności do tego, aby mogła poradzić sobie sama, aby stopniowo przejmowała kontrolę nad swym życiem.

35. Władza to zakres kontroli, jaką dana osoba sprawuje nad inną. W relacji rówieśniczej może być bardzo przydatna, o ile jest właściwie używana. Rówieśnik wspierający powinien korzystać ze swej władzy w sposób subtelny i wyważony, przede wszystkim do tego, aby pomagać osobie wspieranej w dokonywanie właściwych wyborów. Władza tak sprawowana nie zwalnia osoby wspieranej od odpowiedzialności za te wybory. W tym kontekście warto przyrzeć się różnicy między Trójkątem Dramatu a Trójkątem Upodmiotowienia.
36. Zachowywanie granic w relacji rówieśniczej sprzyja utrzymaniu zdrowego dystansu między stronami. Osoba wspierana ma się czuć zrozumiana i wspierana w swojej specyfice, natomiast dalej idący „komfort” polegający na dostarczaniu jej rozwiązań jest wręcz szkodliwy dla procesu zdrowienia. Podobnie, z dużym wyczuciem należy podchodzić do towarzyskiego aspektu wzajemnych odniesień.